

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- FEVRIER 2023 -

Vacances scolaires du 18 février au 05 mars.



**L'accueil est assuré les lundis, jeudis et vendredis
de 14h00 à 17h00**

Les mardis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00



Accessible aux personnes à mobilité réduite

**11, avenue Georges Clémenceau 94360 Bry-sur-Marne
– Tél : 01 48 82 12 82 – contact@rayondesoleilbryard.fr**

Inscrivez-vous pour participer aux activités
au **01 48 82 12 82** ou par mail à contact@rayondesoleilbryard.fr

**Nouveau : vous pouvez vous inscrire en ligne avec votre compte adhérent
uniquement pour les activités gratuites.**

Jeux libres (Jeux de cartes, Scrabble, Jeux en bois,...) et rencontres libres, tous les jours du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Remue-méninges de Nicole tous les lundis à 14h30.

Le sommeil, le comprendre pour mieux le protéger les vendredis 03,10 & 17 février et le 03 mars de 10h à 12h. **Nouveau**

Atelier fabrication de masque vénitien le mercredi 8 février à 14h30. *Tarif : 5€.*

Repas à thème du carnaval le vendredi 10 février à 12h. *Tarifs : Bryard Non Imposable 27€, Bryard 30€, Non Bryard 33€.*

Concours de tarot le lundi 13 février à 14h. *Tarif : 4€*

Concours de belote le mercredi 15 février à 13h45. *Tarif : 4€*

Animations intergénérationnelles

Aujourd'hui tout est permis animé par Nelly le mardi 21 février à 14h30 jeu de mimes avec les enfants suivi d'un goûter.

Les diamants de Monsieur Lorenz animé par Nelly le jeudi 2 mars à 14h30
Escape Game avec les collégiens.

À venir sur le mois mars / avril :

Atelier marche et équilibre le mercredi 01 mars à 14h, Qu'est ce que l'équilibre pour moi ? Comment me sentir stable lorsque je marche? Que font mon bassin et ma colonne quand je marche ? Bouger en confiance et avec diversité. *Tarif : 12€*

La maison de Victor Hugo avec Roger Bastien le jeudi 9 mars à 14h50 - DEPART DE BRY à 13h45 arrivée à Saint PAUL 14h15 (rue de Birague). Visite de la place des Vosges et les jardins puis du musée Victor Hugo. Retour prévu vers 16h30/17h - Nombre limité à 29 personnes, inscription obligatoire.

LOTO le vendredi 10 mars à 14h.

Présentation de la police technique et scientifique, le jeudi 20 avril à 10h00 dans le musée de la Police. Nombre limité à 24 personnes, inscription obligatoire.

FEVRIER 2023



Jour	Horaire	Activités
Mercredi 01 février	9h00	Marche sortie en car Noisiel - Champs
Jeudi 02 février	9h30	Cartonnage
Vendredi 03 février	10h00	Le sommeil, le comprendre pour mieux le protéger
	14h00 14h00 ou 15h45	Scrapbooking Sophrologie
Lundi 06 février	14h30	Remue-méninges de Nicole
	14h30	Club informatique
Mardi 07 février	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 08 février	8h50	Randonnée journée (lieu à définir)
	9h00	Marche – Parc du Tremblay
	14h30	Atelier fabrication de masque
Vendredi 10 février	10h00	Le sommeil, le comprendre pour mieux le protéger
	12h00	REPAS CARNAVAL
	14h00	Peinture sur porcelaine
Lundi 13 février	14h30	Remue-méninges de Nicole
	14h00	Concours de Tarot
Mercredi 15 février	9h00	Marche – Parc du croissant vert
	13h45	Concours de Belote
Vendredi 17 février	10h00	Le sommeil, le comprendre pour mieux le protéger
	14h00 ou 15h45	Sophrologie
Lundi 20 février	14h30	Remue-méninges de Nicole
Mardi 21 février	14h00	Mosaïque G1
	14h30	Aujourd'hui tout est permis
Mercredi 22 février	9h00	Marche – Rive charmante
Vendredi 24 février	14h00	Peinture sur porcelaine
Lundi 27 février	14h30	Remue-méninges de Nicole

PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES



	Activités	Horaire
Lundi	Gymnastique (<i>gymnase Félix Faure</i>)	10h-11h ou 11h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Conversation en allemand	14h30-16h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Jeux de mémoire	14h30-16h30
	Duplicate	14h-17h
	Club Informatique	14h30-16h30
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 15h45-16h45
	Sortie à Vélo	9h-12h
	Couture	9h30-12h30 et 14h-17h
	Techniques de défense	10h15-11h15
	Mosaïque (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Art Floral (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-16h ou 16h-18h
	Tai Chi Chuan	14h-15h30
	Conversation en anglais	15h-16h30
Danse de Salon	17h-18h	
Mercredi	Marche (<i>Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Marche	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Gymnastique Douce	9h45-10h45 ou 11h-12h
	Restaurant	12h-14h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique	9h-10h ou 10h-11h
	Cartonnage	9h30-11h30
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Peinture	13h30-16h ou 16h-18h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Informatique (<i>Initiation/Internet</i>)	14h-16h30
	Duplicate	14h-17h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Peinture sur Porcelaine (<i>2fois/mois</i>)	14h-17h
	Scrapbooking (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-17h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Sophrologie (<i>1 fois/15jours</i>)	14h-15h ou 15h45-16h45

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous 6€